

**GUIA DE
PLANTAS MEDICINAIS
PARA AUXILIAR
NOS CUIDADOS EM
ANSIEDADE – DESTINADO A
PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

Secretaria
de Saúde



PARTES USADAS	FORMAS DE USO	POSOLOGIA E MODO DE USAR	VIA	USO	ALEGAÇÕES	CONTRAINDICAÇÕES
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf (Capim santo, Capim cidreira, Cidreira, Capim limão, Capim cidrão, Erva cidreira)						
Folhas em infusão	Folhas secas picadas: 1 a 3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá). Filtrar em seguida. Folhas frescas picadas: 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá). Filtrar em seguida.	Adulto: 1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia Criança: 5 a 12 anos – 1 xícara do chá 2 vezes ao dia Criança: 2 a 4 anos – ½ do chá 3 vezes ao dia	Oral	Adulto e infantil	Nervosismo, quadro leve de ansiedade e insônia, como calmante suave	Pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos
<i>Citrus x aurantium</i> L. (Laranja amarga)						
Flores secas em maceração por 3 a 4 horas (maceração em água fria)	1 a 2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá)	1 a 2 xícaras de chá antes de dormir	Oral	Adulto e infantil	Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave	Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de distúrbios cardíacos Respeitar rigorosamente as doses recomendadas. Deixar em maceração por 3 a 4 horas
<i>Passiflora edulis</i> Sims (maracujá-azedo) & <i>Passiflora alata</i> (maracujá)						
Folhas secas em infusão	3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá)	1 xícara de chá 1 a 2 vezes por dia	Oral	Adulto e infantil	Quadro leve de ansiedade e insônia. Calmante suave	O uso pode causar sonolência. Não deve ser usado com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso. Nunca usar cronicamente
<i>Melissa officinalis</i> L. (erva cidreira, melissa)						
Sumidades floridas secas em infusão	2 a 4 g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá)	1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia	Oral	Adulto	Quadro leve de ansiedade e insônia. Calmante suave	Não deve ser usada por pessoas com hipotireoidismo Pessoas hipotensas devem utilizá-la com cuidado

PARTES USADAS	FORMAS DE USO	POSOLOGIA E MODO DE USAR	VIA	USO	ALEGAÇÕES	CONTRAINDICAÇÕES
<i>Erythrina verna Vell (mulungu)</i>						
Decocção da casca seca	4 a 6 g (2 a 3 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá)	1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia	Oral	Adulto	Quadro leve de ansiedade e insônia, como calmante suave	Não usar por mais de três dias seguidos
<i>Lippia alba (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson (erva-cidreira, falsa erva-cidreira, falsa melissa)</i>						
Partes aéreas secas em infusão	1 a 3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 a 4 vezes por dia	Oral	Adulto	Quadro leve de ansiedade e insônia. Calmante suave.	Usar cuidadosamente em pessoas com hipotensão. Doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, bradicardia e hipotensão

NÚCLEO DE FARMÁCIA VIVA | E-mail: [farmaciaviva.df@gmail.com](mailto:farmacioviva.df@gmail.com) | Telefone: 61- 99552-0094

Fontes consultadas: COSTA, M. A.; ANDRADE, C. L. L.; VIEIRA, R.F.; SAMPAIO, F. C. Plantas & Saúde: guia introdutório à fitoterapia. Brasília: Governo do Distrito Federal. 1992.

CARVALHO, A. C. B; SILVEIRA, D. Drogas vegetais: uma antiga nova forma de utilização de plantas medicinais. In: Brasília Médica. V.48, n.2, p.219-237, 2010.

Secretaria
de Saúde

